

2026년 9월 중식 식단표

영양사 이소진

2026.8.28

요일	월	화	수	목	금
날짜		9월 1일	9월 2일	9월 3일	9월 4일
		잡곡밥 우낙볶음 아욱건새우국 양배추쌈/쌈장 진미채야채무침 김치	고기국수 흰밥 맛살브로콜리볶음 양파비트초절임 김치 /후식	잡곡밥 콩나물무국 고등어구이 두부조림 취나물무침 깍두기	잡곡밥 조랭이미역국 돈사태김치찜 브로콜리두부무침 명엽채볶음 깍두기
간식		제철과일	빵 우유	제철과일	생신잔치
날짜	9월 7일	9월 8일	9월 9일	9월 10일	9월 11일
	단호박카레라이스 유부팽이장국 떡볶이 연근유자청무침 김치 후식	잡곡밥 감자고추장국 가자미구이 애호박파스타 그린샐러드 총각김치	잡곡밥 도토리임자탕 함박야채볶음 천사채적채샐러드 오징어초무침 김치	<채식의 날> 가지파리고추솔밥 팽이장국 두부텐푸라 사각어묵볶음 음료 김치	잡곡밥 복어채무국 돈육간장불고기 숙주맛살냉채 부추깻잎겉절이 김치
	요거트	제철과일	빵우유	제철과일	감자
요일	9월 14일	9월 15일	9월 16일	9월 17일	9월 18일
	잔치국수 쌀밥 깐쇼새우 단무지무침 김치 후식	잡곡밥 참치추어탕 비엔나피망볶음 청포묵무침 열무나물 김치	잡곡밥 두부된장국 소버섯불고기 오이맛살샐러드 미역줄기볶음 김치	잡곡밥 해물누룽지탕 훈제오리볶음 무쌈 메알카레조림 김치	잡곡밥 달걀팥국 간풍돈까스 시래기나물 콩나물당면무침 김치
	요거트	제철과일	월1회 간식제공	제철과일	계란
날짜	9월 21일	9월 22일	9월 23일	9월 24일	9월 25일
	잡곡밥 꽃게탕 제육볶음 상추,깻잎/쌈장 핫타이곤약누들 김치	잡곡밥 청국장 갈치구이 만두강정 얼갈이나물 김치	<추석 특별식> 잡곡밥 쇠고기토란국 조기구이 모듬전 과일샐러드 김치/약과/식혜	<추석> 즉석밥 추어탕	<연휴> 즉석밥 꼬리곰탕 배
	요거트	제철과일	빵우유		
요일	9월 28일	9월 29일	9월 30일		
	잡곡밥 물만두국 삼치무조림 스크램블에그 쪽파김무침 김치	잡곡밥 콩나물국 돈육도라지볶음 깻잎샐러드 한식잡채 김치	잡곡밥 설렁탕 어묵메알조림 메밀전병 새송이초무침 깍두기		
	요거트	제철과일	빵 우유		

*상기 식단은 시장 수급 상황에 따라 달라질수 있습니다.

*후식은 영양산출에서 제외됨

2026년 9월 석식 식단표

영양사 이소진

2026.08.28

요일	월	화	수	목	금
날짜	9월 1일	9월 2일	9월 3일	9월 4일	9월 5일
		잡곡밥 옹심이국 닭볶음탕 콩나물무침 맛살팽이전 김치	잡곡밥 순두부찌개 콩치무조림 숙갓나물 달걀말이 김치	잡곡밥 감자양파국 돼지불고기 상추/쌈장 멸치견과볶음 김치	잡곡밥 버섯된장국 오징어볶음 청포묵무침 감자조림 김치
날짜	9월 7일	9월 8일	9월 9일	9월 10일	9월 11일
	잡곡밥 미역국 LA갈비구이 새송이볶음 메추리알조림 김치	잡곡밥 아욱국 오리불고기 부추겉절이 우엉조림 김치	잡곡밥 북어채계란국 돈육야채볶음 단호박샐러드 오이무침 김치	잡곡밥 돈등뼈감자탕 부추전 도토리묵무침 맛살브로콜리볶음 김치	잡곡밥 청국장 고등어구이 오이볶음 감자채볶음 김치
날짜	9월 14일	9월 15일	9월 16일	9월 17일	9월 18일
	잡곡밥 오징어무국 돈육장조림 두부전/양념장 열무된장무침 김치	잡곡밥 감자수제비국 족발냉채 깻순볶음 콩나물무침 김치	잡곡밥 대구지리탕 참치동그랑땡 취나물무침 버섯잡채 김치	새우살계란볶음밥 두부장국 미트볼조림 단무지무침 후식 김치	잡곡밥 열무된장국 오징어볶음 숙주나물 달걀장조림 김치
날짜	9월 21일	9월 22일	9월 23일	9월 24일	9월 25일
	잡곡밥 버섯된장찌개 고등어구이 옛날소시지전 가지나물 김치	잡곡밥 갈비탕 오이무침 오징어김치전 숙갓두부무침 김치	잡곡밥 근대된장국 우불고기 콩나물무침 구운김 김치	<추석>	<연휴>
날짜	9월 28일	9월 29일	9월 30일		
	잡곡밥 시금치된장국 닭봉데리아끼조림 두부조림 취나물무침 김치	잡곡밥 감자양파국 갈치구이 시금치나물 진미채무침 김치	잡곡밥 어묵김치국 탕수육/소스 치커리사과무침 연근조림 김치		

*상기 식단은 시장 수급 상황에 따라 달라질수 있습니다.